

大流行 H1N1 流感 (豬流感)

甚麼是大流行 H1N1 流感 (以前稱為豬流感) ?

大流行 H1N1 流感是由一種新型病毒引起的呼吸道感染。這種病毒已在世界上許多地方造成流感爆發。在美國有許多的人因 H1N1 流感住院，甚至在有些地方有人因此而死亡。

大流行 H1N1 流感和季節性流感是一樣的嗎？

不一樣。每年有不同的感冒病毒菌株在我們的社區裡傳播並造成季節性流感。大流行 H1N1 流感由一種新的流感病毒菌株引起，在美國最早出現於 2009 年春季。大流行流感和季節性流感 都可能帶來嚴重後果。

大流行 H1N1 感冒怎樣傳播？

感冒病毒最經常是通過病人咳嗽或打噴嚏時噴出的液滴進行人際傳播。然而，在接觸帶病毒的物體 (如桌子、水龍頭或門把) 表面後再觸摸自己的眼、鼻或口也可感染大流行 H1N1 病毒。

大流行 H1N1 流感有多嚴重？

大多數人無需治療即可從大流行 H1N1 流感中痊癒。但是就和季節性流感一樣，大流行 H1N1 流感可導致嚴重的健康問題。懷孕婦女、年齡在 25 歲以下的成人、年幼兒童以及有慢性疾病 (如哮喘、肺病、心臟病、糖尿病和腎病) 的人最可能罹患感冒及感冒併發癥。

大流行 H1N1 流感有哪些癥狀？

大流行 H1N1 流感的許多癥狀與季節性感冒癥狀相似，包括發燒、乾咳、喉痛、鼻塞、身體酸痛、頭痛和疲憊。大流感 H1N1 流感還可造成腹瀉和嘔吐，並可使有些人發生嚴重併發癥。

大流行 H1N1 流感怎樣治療？

就像對待季節性流感一樣，建議喝大量流質和不去上班或上學，在家充份休息。可以服用醋氨酚 (Tylenol®)、布洛芬 (Motrin®, Advil®) 或萘普生 (Aleve®) 處理發燒和身體酸痛。年齡在 18 歲以下的二通不得服用阿司匹林 (乙醯水楊酸)。如果病情較重，醫生可開給抗病毒藥物處方。抗病毒藥可減輕病情，使癥狀持續時間縮短並防止更嚴重的感冒併發癥。

如果生病，是否應該去檢查大流行 H1N1 流感？

保健人員將決定是否需要檢查流感。大多數擁有健康免疫系統的人不需要檢查大流行 H1N1 因為他們很可能會自己痊癒。然而，如果病人住院或有特別健康情況而免疫系統減弱 (如懷孕婦女、糖尿病患者、嬰兒或年齡在 60 歲以上者)，則應得到適當的治療。

> 轉下頁

應該接種疫苗來預防大流行 H1N1 流感嗎？

預防大流行 H1N1 病毒的疫苗不同於建議每年接種的季節性流感疫苗，但是大流行 H1N1 疫苗與季節性流感疫苗同樣安全、有效，是防止流感的最佳辦法。

大流行 H1N1 疫苗優先給以下人員接種：

- 孕婦
- 與年齡在 6 個月以下嬰兒住在一起或照顧嬰兒的人
- 緊急醫療服務人員和保健工作人員
- 年齡從 6 個月到 24 歲的兒童與青少年
- 年齡從 25 歲到 64 歲並患有慢性病（如心臟病或肺病、哮喘、糖尿病或免疫系統減弱）的人

如果您屬於建議接種大流行 H1N1 疫苗的人羣，請聯絡保健單位安排接種時間。請不要忘記諮詢保健人員是否同時也需要接種季節性流感疫苗和肺炎球菌疫苗，以預防常見的流感併發癥，如果你沒有保健單位，可獲得廉價或免費疫苗接種。請上網站 www.publichealth.lacounty.gov 或電洛杉磯郡資訊熱線 2-1-1 以獲取更多資訊。

是否規定一定要注射 H1N1 流感疫苗？

並不要求您一定要注射大流行 H1N1 流感疫苗，但是接種疫苗是預防這種流感最好的辦法。

為甚麼不推薦給老年人注射大流行 H1N1 流感疫苗？

因為建議優先接種疫苗的人群比較容易得到流感、傳播流感或感染後病情會比較嚴重。大流行 H1N1 流感不像季節性流感，對年長者造成的併發癥較少。這可能是由於年長者在過去接觸過類似 H1N1 病毒，所以具有一定的免疫力（識別及對抗病毒的能力）。因此，在疫苗供應有限的情況下，應首先將重點置於那些最可能發生嚴重健康狀況的人。

除接種疫苗外，還有哪些措施可以防止自己及家人感染大流行 H1N1 流感？

以下是一些簡單的日常小提示，可以幫助你和家人預防流感。

- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾或衣袖遮住鼻與口。
- 經常用肥皂和水洗手，以及/或者用消毒劑擦手。
- 避免觸摸自己的眼、鼻或口，以免病毒由此傳播。
- 避免近距離接觸病人。如果自己生病，應留在家裡，直到退燒至少 24 個小時後。

更多資訊請聯絡

疾病控制及預防中心 (CDC)

(800) CDC-INFO 或 (800) 232-4636

www.cdc.gov/h1n1flu/

加州公共健康部(California Department of Public Health)

(888) 865-0564

www.cdph.ca.gov

洛杉磯郡公共健康部

www.publichealth.lacounty.gov/H1N1

保健服務：請撥 2-1-1

DPH 資訊更新服務: 電子郵件 Listserv@listserv.ph.lacounty.gov

請在主旨欄和正文中寫上訂閱 DPHUPDATE 和姓名

11/12/09